



Препоръки за безопасен детски сън



“Miluvka za sun i oice gudesa”

www.miluvkazasun.com



Безопасен сън

Според СЗО синдромът на внезапната детска смърт (СВДС) е една от трите водещи причини за смърт при деца през първата година от живота.

Като „синдром“ явлението е регистрирано едва в края на 20-ти век. Тогава лекарите отбелязват увеличение на броя на случаите, когато смъртта на бебето настъпва по необясними за медицината причини. Въпреки неясните причини, всички са единодушни, че става дума за внезапна смърт на деца под 1 година, които са били напълно здрави и не са боледували преди това.

Има немалко теории и хипотези, но до днес няма точно формулирана ясна причина за това. Ние не искаме да ви плашим, а да бъдете добре и точно информирани, у нас не се коментира много тази тема.

В България се спазват правилата за безопасност на Американската педиатрична асоциация (АПА).

Първите препоръки, които ще прочетете, са от актуализацията им от 2016 година, а последващите са от последната такава от 2022 година.



Леглото:

- ✓ Матракът да е нов и твърд.
- ✓ Уверете се, че матракът е с точните размери за леглото, да няма луфтове. Не правете компромиси като запълвате празните пространства с одеала и други предмети.
- ✓ Чаршафът да е добре опънат. Най-подходящи са чаршафите с ластик. Уверете се, че детето няма да падне от леглото.
- ✓ Не слагайте излишни одеала, възглавници и всичко, което може да задуши детето.
- ✓ Ако сте решили да практикувате съвместен сън, нека матракът да е достатъчно голям, за да побере всички.



Позицията на бебето:

- ✓ Бебето трябва да спи по гръб до 6 месечна възраст (или докогато самичко започне да се обръща).
- ✓ Особено внимание обръщайте на повитите бебета - задължително винаги ги поставяйте по гръб! Спрете да повивате при първи опити за обръщане от гръб по корем.
- ✓ Детето да спи до мама, а не между мама и тате (това важи с особена важност за малки бебета).



Мили, родители:

- ✓ Избягвайте употребата на никотин, алкохол, марихуана, опиоиди и наркотици.
- ✓ Ако сте болни, не практикувайте съвместен сън с бебето.
- ✓ Бъдете внимателни, ако страдате от епилепсия, лунатизъм или имате наднормено тегло.
- ✓ Бъдете без висящи бижута, връзки или свободни краища на дрехите, по-дълги от 20 см, както и дългите ви коси да са вързани.
- ✓ В леглото не трябва да спят домашни животни.
- ✓ Изключва се съвместен сън с друго по-голямо дете, брат, сестра.
- ✓ Има родители, които избират да спят заедно на матрак на пода или само детето да е на матраче на пода. Това също е личен избор.
- ✓ По време на будуването, детето да прекарва достатъчно време по корем под наблюдението на родителите.
- ✓ Не прегрявайте бебето, особено внимавайте по време на кърмене
- ✓ По време на бременност, редовно посещавайте лекаря си.



Нови препоръки на АПА (Американската Педиатрична Асоциация) от 2022г:

- ✓ Бебето трябва да спи на твърда, равна ненаклонена повърхност. Разликата тук с предишните препоръки е, че не се препоръчва повдигането на леглото при рефлукс.
- ✓ Родителите не трябва да използват продукти за сън, които не са предназначени специално за сън.
- ✓ Устройства за сядане, като столчета за кола, колички, люлки, кошове за бебета и ремъци за бебета, не се препоръчват за рутинен сън в болницата или у дома, особено за бебета под 4 месеца.

✓ Няма доказателства, които да препоръчват повиването като стратегия за намаляване на риска от SIDS. Ако бебетата са повити, винаги ги поставяйте по гръб.

Когато бебето прави опити за превъртане (което обикновено се случва на 3-4 месеца, но може да се случи и по-рано), повиването вече не е подходящо. По този начин се увеличава риска от задушаване, ако повитото бебе се превърти.



- ✓ Кърменето намалява риска от СВДС, АПА препоръчва изключително хранене с кърма до 6 месеца, с продължаване на храненето с кърма и твърда храна до 1 година (или повече по взаимно желание на родителя и бебето).
- ✓ АПА препоръчва родителите да спят в една и съща стая - но не в едно легло, поне през първите шест месеца.
- ✓ Избягвайте употребата на никотин, алкохол, марихуана, опиоиди и забранени наркотици.
- ✓ Уверете се, че бебето получава рутинни имунизации.
- ✓ Използването на биберон-залъгалка намалява риска от СВДС.
- ✓ Избягвайте използването на търговски устройства, за които се твърди, че намаляват риска от СВДС или други смъртни случаи, свързани със съня. Използването на такива продукти може да създаде фалшиво чувство за сигурност.

✓ Препоръчва се, когато бебето е будно и е под непрекъснат контрол, да бъде поставяно по корем за кратки периоди от време. Това може да започне скоро след изписването от болницата, като постепенно времето се увеличават до 15-30 минути общо дневно, до 7-седмична възраст.

Линкове към сайта на Американската педиатрична асоциация (АПА):

<http://bit.ly/3DOa1tT>

<http://bit.ly/3lfgLL0>

Линк към International Hip Dysplasia Institute (Международен Институт по Дисплазия):


<https://hipdysplasia.org/wp-content/uploads/2020/05/HipHealthySwaddlingBrochure.pdf>

PROTECT YOUR BABY'S HIPS WHEN SWADDLING

Many parents find that swaddling can provide comfort to fussy babies, reduce crying, and develop more settled sleep patterns. While parents and babies may enjoy these benefits from swaddling, care must be taken to swaddle properly to ensure the baby's health and safety. Improper swaddling can lead to instability and dislocation of the hip, a condition known as hip dysplasia. Please visit hipdysplasia.org for more information on this condition.

To promote healthy hips, the baby should be wrapped so that the legs are able to bend up and out at the hips. This position allows for natural and proper development of the hip joints. Do not wrap the baby's legs straight or pressed together.

There are several methods of swaddling that can be used safely. The steps below provide one method for proper swaddling:

1. If using a square cloth, fold back one corner creating a straight edge.
 
2. Place the baby on the cloth so that the top of the fabric is at shoulder level. If using a rectangular cloth, the baby's shoulders will be placed at the top of the long side.
 
3. Bring the left arm down. Wrap cloth over the arm and chest. Tuck under the right side of the baby.
 
4. Tuck the cloth under the left side of the baby. The weight of the baby will hold the cloth firmly in place.
 
5. Twist or fold the bottom end of the cloth and tuck behind the baby, ensuring that both legs are bent up and out.
 




Some parents choose to wrap their babies in garments specifically designed for swaddling instead of using a simple blanket or cloth. These swaddling garments should have a loose pouch or sack so the baby's legs and feet will have plenty room for movement.



Photos courtesy of Halo Innovations, Inc.

The American Academy of Pediatrics recommends that soft bedding, and loose blankets or sheets should not be used because of the increased risk of suffocation. Sleep sacks that keep the baby warm and prevent covering the head are a recognized alternative that can reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome. When put down to sleep, a swaddled baby should be placed on his or her back, face up.

FOR MORE INFORMATION GO TO:
www.hipdysplasia.org

It is important to leave room for the legs to move.

Има родители, които избират да спят заедно с детето на матрак на пода или само детето да е на матраче на пода. Това също е личен избор.

Е, да, съвместният сън с детето, ще ви направи изобретателни по отношение на сексуалния ви живот, но това си има своите предимства - ще развиете креативност.



Няма данни, които да сочат за конкретни симптоми, които да ви ориентират за опасността от СВДС, за това тези препоръки са с цел максимално намаляване на риска от СВДС.

Най-комендирана е препоръката за спане по гръб, спазвайте го стриктно.

Здраво бебе, сложено да спи по гръб, ако повърне, има много по-малка вероятност да аспирира, отколкото ако е сложено на една страна или по корем.

Това е така, защото когато е по гръб, дихателните пътища са над хранопровода и върнато, млякото по-лесно ще изтече обратно в хранопровода. Сложено по корем, дихателните пътища са отдолу и вероятността да аспирира и течността да отиде в белите му дробове, е много по-голяма.



Източник на изображението:

https://safetosleep.nichd.nih.gov/resources/providers/downloadable/baby_anatomy_image



През деня и под непрекъснат контрол от възрастен, слагайте детето по корем, а при поза настрани, подпрете с подходяща възглавница или навито на руло, одеалце.

С оглед превенция от СВДС, се препоръчва използване на биберон-залъгалка по време на сън, тъй като той не позволява бебето да изпадне в дълбок сън, а го държи в повърхностен. Ако бебето ви не иска да ползва биберон, не го насилвайте. Моментът с биберона е много деликатен, защото той бързо става асоциация за заспиване.

Кърменето е силно препоръчително, като освен всички известни ползи, то също намалява риска от СВДС.

Доклад на Американската педиатрична асоциация (АПА) сочи, че от всички случаи на внезапна детска смърт, регистрирани от Американските центрове за контрол и превенция за периода 2011 г. - 2017 г:

- 72% са резултат от необезопасена среда за сън
- 75% са от задушаване, причинено от завивки или други меки предмети в леглото.



Няколко практични съвета:

1. Аларма на телефона по време на нощно хранене.

Педиатрите препоръчват на уморените родители, които хранят през нощта детето си, да настройват алармата на телефона за напомняне, че е време да върнат детето в кошарата. Така те ще са спокойни, че няма да заспят на неподходящо място, докато то пие мляко.

2. Спален чувал вместо одеяло.

Понякога дишането на бебето е възпрепятствано от завивка или плюшена играчка, които затискат нослето и устата му.

Ако се притеснявате, че на детето му е студено и за това добре го завивате, по-добре изберете да го облечете по-топло или просто го сложете в спално чувалче.

3. Случва се детето да заспи в столче за кола, в бебешки шезлонг, в количката или даже върху родителя, правилното е то да бъде преместено в детската кошара.

Детската стая и местоположението на леглото



Облекло за сън

Трепоръчително е да изберете:

1. Чувалче за сън. Размерът да е според възрастта на детето, а дебелина - според температурата, в която се намира детето.



2. Повиване. Имате 2 варианта:

А/ Пелени за повиване - нужна ви е по-голям размер пелена (по възможност квадратна и с минимален размер 100см.). Крачетата остават свободни!

Начини за повиване:

<https://www.youtube.com/watch?v=LLqfRQdUP7k&t=1s>

Б/ Чувалчета за повиване. Има разнообразие от модели. Изберете най-удобния за вас и бебето.



3. Одеало. От гледна точка на безопасен сън, бебето да е поставено в долната част на леглото, с ръце над одеалото, а самата завивка да е подпъхната под матрака.



Безопасен сън в колата

САМО **до 2 часа** престой
в кошчето за кола,
дори и бебето да спи!



При новородени или преждевременно родени - са препоръчителни почивки на всеки 30 минути!

Дори и когато бебето спи, то:

→ **ВИНАГИ** трябва да е:

- обратно на движението (поне до 15 месеца);
- с правилно закопчани колани;
- в столче/кошче за кола, според възрастта;
- без дебели дрехи;

→ **НИКОГА** не трябва да е:

- в неподходящо за възрастта/неправилно поставено/небезопасено столче/кошче;
- в зимния кош;
- в скута на родителите;
- в слинг/ергономична раница.

Не се колебайте да събудите бебето, с оглед осигуряване на неговата безопасност!

Още полезна информация може да намерите на:

<https://kidsonboard.bg/>



Повече за нас:



Сертифицирани консултанти по детски сън.

Майки като вас, минали по трудния път на недоспиването, умората и изтощението.

Обучаваме недоспали и изморени родители как да приучат бебето си да заспива лесно и бързо, така че и те да могат да се наспят и да имат време за себе си.



<https://www.miluvkzasun.com/>



<https://www.facebook.com/miluvkzasun/>



<https://www.instagram.com/miluvka.za.sun/>



miluvkzasun@gmail.com



Тепи Цанкова: 0882 298 911
Веси Проданова: 0878 652 411

Прочетете повече за:

нашите онлайн програми

<https://www.miluvkzasun.com/konsultacii>

ВИДОВЕ КОНСУЛТАЦИИ

<https://www.miluvkzasun.com/online>



Съдържанието на материала е с цел предоставяне на информация. Авторите не поемат отговорност в случаи на неточно тълкуване или некоректно прилагане на съветите и препоръките.

Винаги се осланяйте на:

- ♥ майчинските си инстинкти и усещания;
- ♥ сигналите на вашето бебе;
- ♥ сигурни и проверени източници.

